

長野店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月11日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
年末年始休業	年末年始休業		10:30～11:30 肩こりラックスヨガ (60分) 声田	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 近藤	定休日	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木	10:30～11:30 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 鈴木	
			12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 近藤	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 声田		12:15～13:15 アロマラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 千川	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 鈴木	
			14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 千川	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 近藤	
			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 大原				
			17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 声田					
			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤				17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 近藤	
			15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 大原				19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 近藤
			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤				21:00～21:45 ピラティス フートキャンプ (45分) 声田	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 声田

長野店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 鈴木	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 声田	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 奥平	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 渡邊	
	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 近藤	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 近藤	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤崎	14:00～14:45 ピラティス フートキャンプ (45分) 声田	14:00～15:00 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 鈴木		14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 千川		
		15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 奥平				
		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 福山					
17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木	17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 声田				17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 西岡	17:30～18:30 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 声田	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 声田
19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 肩こりラックスヨガ (80分) 藤崎				19:15～20:15 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 渡邊	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 近藤
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 声田	21:00～22:00 アロマラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 声田				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 声田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 鈴木

- ◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
 - ◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
 - ◆レッスン開始時刻一時間前を過ぎたからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 - ◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。
- ※キャンセル料は発生致しません。時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWeb予約はこちらから



